

### 水泳部活動報告③

少し前になりますが、9月末日に本校水泳部はプール納めを行いました。この時期になると水温も低く、練習環境としては適さないのですが、今シーズン我々を成長させてくれたプールに感謝、ということで、顧問含めて全部員で泳ぎ納めを行いました。

その後、本校水泳部は主に陸上のトレーニング（ジョグ・ストレッチ・体幹・有酸素運動等）に移行していきますが、授業の予習や研究の居残りなど忙しい中でも、月に2回は外部のプール（小金井市民体育館プール）を利用して水中トレーニングを積みます。

そして、12月24日（月）にテクノスカレッジ専門学校にて開催された記録会に出場しました。冬の大会なので、体調を崩して当日に棄権する選手も多い中（本校も棄権者がいました）、100Fr、100Br、200FRの3種目にエントリーしました。

冬の練習では泳ぎこみができません。スタートの練習は当日の公式スタート練習のみで、レースとなります。選手は（勿論、顧問も）不安を抱えてレースに臨みました。その結果、100Frはシーズンベストから1秒縮め、ベスト更新、100Brはシーズンベストから3秒落ち、200MRは前回とメンバーを変更して臨み、3秒落ち、でした。勿論、良いパフォーマンスとは言えませんが、この時期にレースに臨めるという充実感を感じることができました。

次回の大会は2月17日（日）となります。来年度の春季大会（辰巳国際水泳場）が5月26日（土）と27日（日）に繰り上がったことから、ますます冬の間にはレースできることが貴重となりました。現状では、制限タイムを切れていて出場できる種目がありますので、大会までの記録会で、さらに良いパフォーマンスができるように、少ない時間でも密度の濃い練習を重ねていきたいと思えます。

今後とも、東京都立多摩科学技術高等学校水泳部を応援よろしくお願い致します。これをご覧の受験生の皆さん、是非多摩科技に入学して一緒に泳ぎましょう！部員一同、心からお待ちしています！



【こちらの3枚の写真はプール納めの様子です。こんな風に活動しております！】

